

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Gabrijela Rakitić

**ZAVIČAJNI PLESOVI U IZVANNASTAVNIM I  
IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA**

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, 2015.



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Diplomski sveučilišni studij ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

**ZAVIČAJNI PLESOVI U IZVANNASTAVNIM I  
IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija  
Mentor: Tihomir Vidranski, doc. dr. sc.  
Student: Gabrijela Rakitić  
Matični broj: 0910991307105  
Modul: B

Slavonski Brod  
listopad, 2015.

Ovaj rad posvećujem posebno svojoj obitelji te  
onima koji su vjerovali u mene.

## Sažetak

U školi i izvan nje nude se različite aktivnosti kojima se želi djecu usmjeriti na kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Među njima su aktivnosti folklornog sadržaja: kulturno-umjetnička društva, tamburaški sastavi, folklorne skupine i dr. Bogata kulturna tradicija Hrvatske omogućava širok raspon sadržaja koje učitelji unutar tih izvannastavnih aktivnosti mogu koristiti u svom radu, poput pjesme, plesa i glazbe. Pri odabiru sadržaja učitelji bi trebali biti oprezni. Djecu je potrebno učiti onim plesovima koji su njima bliski, primjereni i zanimljivi. Osim toga, mora se paziti da odabrani plesovi budu primjereni tjelesnoj i psihičkoj zrelosti djece. Osim u folkloru, učitelji se mogu služiti tim sadržajima i u drugim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Na taj način i te aktivnosti promiču kulturno nasljeđe, a djeca uče da su narodni plesovi puno više od zastarjelih plesova. Kao i drugi plesovi, tako i zavičajni ples ima višestruke utjecaje na čovjeka. To je još jedan način na koji zavičajni plesovi mogu donijeti dobrobit djeci.

*Ključne riječi:* izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, folklorne skupine, tradicija, zavičajni plesovi.

## Abstract

There are various activities in school and outside of the school whose aim is to direct children towards spending quality leisure time. Among them, the folklore activities such as cultural and artistic associations, tamburitza bands, folklore groups etc. are very important. Rich cultural tradition of Croatia enables wide range of contents which can be used by the teachers in their work, such as song, dance, and music. When choosing the content, the teacher should be careful. The children should be taught those dances which are close, suitable, and interesting to them. Besides, it is necessary to choose those dances which are suitable for physical and psychological maturity of children. Except in folklore, the teachers can use the same contents in other extracurricular and after-school activities. That way, those activities also promote cultural inheritance and show to the children that folk dances are a lot more than obsolete dances. Same as the other dances, homeland dance has multiple influences on the human being. That is another way in which homeland dances can benefit children.

*Key words:* extracurricular and after-school activities, folklore groups, tradition, homeland dances.

## **Sadržaj**

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI.....</b>	<b>3</b>
<b>3. TRADICIJSKI PLES/ FOLKLORNI PLES/ NARODNI PLES .....</b>	<b>7</b>
3.1. Narodni ples u kulturi djece .....	9
3.2. Narodni plesovi slavonskog zavičaja .....	11
<b>4. ZAVIČAJNI PLESOVI U AKTIVNOSTIMA FOLKLORNOG SADRŽAJA.....</b>	<b>16</b>
4.1. Izbor zavičajnih plesova.....	16
4.1.1. Postupnost u uvježbavanju .....	17
4.1.2. Tjelesna priprema .....	17
<b>5. ZAVIČAJNI PLESOVI U DRUGIM IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA.....</b>	<b>24</b>
<b>6. PRIMJER IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA ZAVIČAJNIH PLESOVA .....</b>	<b>28</b>
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>32</b>
<b>8. LITERATURA .....</b>	<b>33</b>

## 1. UVOD

Život današnje djece okupiran je medijima te ograničen u slobodnoj i nesputanoj igri koja je gotovo nestala s ulica. Zbog toga se različite društvene organizacije poput škola, mjesnih vijeća, odbora i pojedinaca trude organizirati aktivnosti koje će slobodno vrijeme djece učiniti zanimljivijim, maknuti ih od televizijskih ekrana, računala i potaknuti ih na kvalitetno provođenje vremena izvan kuće. Organizirajući različite izvanškolske i izvannastavne aktivnosti društvo želi kod djece potaknuti samostalnost i odgovornost te razviti samopouzdanje što bi ujedno trebalo rezultirati smanjenjem delinkventne djece. Za takve rezultate potrebni su kreativni i predani nastavnici koji će zajedno s djecom uživati u onome što rade.

Bogata kulturna tradicija i ljubav prema kulturnom nasljeđu u svakom krugu društva diljem Hrvatske omogućava djeci sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima folklornog sadržaja. Njima je cilj „razviti u djeteta, od najranije dobi, osjećaj poštovanja prema hrvatskoj predajnoj (tradicijskoj) kulturi i tako ga potaknuti na očuvanje vlastitog identiteta. Cilj je također razviti smisao i sposobnosti za pjesmu i igru (dječje igranje), za glazbu i ples“ (Knežević, 2002: 5). U želji da ostvare te ciljeve u pomoć često pritječu pedagoški djelatnici, učitelji i nastavnici pa tako na raznim vrtićkim i školskim priredbama možemo vidjeti djecu koja izvode narodne plesove i pjesme. Nažalost, često odabrani repertoar nije primjeren dobi djece. Odrasli često zanemaruju ili zaboravljaju bogatu tradicijsku baštinu djece te radije s djecom uvježbavaju plesove namijenjene odraslima. Unatoč njihovim dobrim izvedbama, djeci je potrebno dati ono što im pripada, odnosno dati im plesove primjerene za djecu. Iz toga razloga javila se potreba za ovim radom.

Sabirući i pregledavajući bogatu građu hrvatskog nematerijalnog nasljeđa vidi se da postoje elementi koji su nezaobilazni tijekom uvježbavanja narodnih plesova i pri izboru onoga što se s djecom radi. Najveći doprinos sabiranju i klasificiranju tradicijske građe s područja folklora za djecu učinio je Goran Knežević. Na području Brodskog Posavlja to su Mata Baboselac-Mišin i Zvonimir Toldi Osim starih usmenih kazivača, upravo će ovi autori najbolje pomoći svim promicateljima kulturnog nasljeđa pri odabiru plesova koje će raditi s djecom pomoći. Služeći se primjerima iz građe sabrane u knjigama navedenih autora, u radu se navode primjeri koji bi mogli poslužiti u radu s djecom slavonskog zavičaja.

Također, u završnom poglavlju ovoga rada navedeno je niz prijedloga kako narodni plesovi mogu poslužiti u radu s djecom u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima izvan

područja folklornih aktivnosti. To bi posebno moglo koristiti onima koji žele promicati očuvanje vlastitog nacionalnog identiteta te otkloniti stereotipe među djecom o tradiciji kao nečemu dosadnom, konzervativnom i zastarjelom.



## 2. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI

Omiljeni trenutci djece u školi izvannastavne su aktivnosti u koje se učenici mogu uključiti. One podrazumijevaju njihov slobodan izbor aktivnosti i bavljenje onim čime se oni po vlastitom interesu žele baviti, birajući među ponuđenim aktivnostima koje ima škola može ponuditi. Učenici su za takve vrste aktivnosti izrazito motivirani. Osim toga, one im pružaju druženje sa skupinom ljudi istih interesa što pospješuje socijalizaciju učenika (Šljiković, Rajić i Bertić, 2007). „Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti integrirani su dio odgojno-obrazovne strukture osnovne škole. One osiguravaju učenicima stručno-pedagoški pristup te pružaju mogućnost organiziranja kvalitetnoga provođenja slobodnoga vremena, a ujedno i uče na koji način bi se trebale stvarati poželjne radne navike te voditi briga o vlastitom zdravlju i radnoj sposobnosti“ (Mlinarević i Brust, 2009: 2). Mnoge škole ipak ne mogu ponuditi dovoljno stručne nastavnike niti aktivnosti koje bi odgovarale interesima učenika. One nude ono što mogu, u uvjetima u kojima se nalaze. Zbog toga je potrebno da bez obzira na nedostatke ipak budu kvalitetno organizirane kako bi zadovoljile svoj cilj.

Provođenje izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti od velike je važnosti za nastavnike koji te programe osmišljavanju nudeći djeci mogućnost i priliku za kvalitetno provođenje slobodnog vremena. „S pedagoško-didaktičkoga stajališta od učitelja - voditelja očekuje se pokretanje i organiziranje izvannastavne aktivnosti, da bude dijagnostičar koji otkriva najjaču učenikovu sposobnost te na nju usredotočuje svoje djelovanje, da bude demokratski rukovoditelj koji vodi i savjetuje učenike, da bude kreator sklon istraživanju, eksperimentiranju, izboru te usvajanju vještina i metoda koje unaprjeđuju njegovo pedagoško, didaktičko i metodičko djelovanje“ (Mlinarević i Brust, 2009: 3). Osobe koje vode takve vrste aktivnosti trebaju biti kompetentne i spremne usavršavati se kako bi išli u korak s interesima i željama djece. U suprotnom će djeca biti prepuštena neprofesionalnim ljudima koji s djecom neće kvalitetno provoditi njihovo slobodno vrijeme (Ivančić i Sabo, str. 3). To se često događa u onim školama gdje nastavnici provode izvannastavne aktivnosti kako bi popunili satnicu bez dovoljne kompetencije i motiviranosti za ono što rade. S druge strane, postoje nastavnici koji postaju sve svjesniji potrebe vlastitog usavršavanja kako bi podignuli kvalitetu takve vrste rada s djecom (Mlinarević i Brust, 2009). U tim aktivnostima vidljiva je zainteresiranost i zadovoljstvo učenika i nastavnika za aktivnosti kojima se bave.

„Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikovog slobodnog vremena radi zadovoljavanja učenikovih potreba i interesa i općenito poboljšanja kvalitete života“ (Mlinarević i Brust, 2009: 1). Učenici kroz njih poboljšavaju vlastite

sposobnosti u interesnom području te se neizravno uče odgovornosti, postaju samostalniji što utječe na opći uspjeh i život djece. Nadalje, u radu Šljiković i sur. objavljenog 2007. godine navode sljedeće pozitivne aspekte izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti prema Cromwell (2005): dobro organizirane aktivnosti slobodnog vremena pomažu u smanjenju maloljetničkog kriminala, školskog vandalizma, zlouporabe droga i alkohola, a povećavaju zainteresiranost za obveze u školi, školski uspjeh te nastavak školovanja. Međutim, da bi aktivnosti imale pozitivne rezultate, potrebno je da zadovolje određene kriterije kako bi privukle, ali i održale interes djece. Za takve aktivnosti trebaju jednako motivirani biti i učitelji i učenici, čiji će rad u aktivnostima izvan redovne nastave biti na obostrano zadovoljstvo. One trebaju biti dobro organizirane, ali nesputane i u potpunosti inicijativi učenika kako bi slobodno vrijeme zaista proveli kvalitetno. „Programski sadržaji u najvećoj mjeri trebaju biti izraz učeničkih želja. (...) Rad u tim aktivnostima trebao bi biti slobodan, spontan, dinamičan, raznovrstan, a polaziti od interesa učenika, njihovih želja, sklonosti i nadarenosti“ (Mlinarević i Brust, 2009: 8). Samo u takvim aktivnostima učenici će prionuti radu i obvezama koje im neće biti teretom, već će im davati zadovoljstvo, a pri izvršenju obveza osobno zadovoljstvo.

S obzirom na to da su interesi djece različiti te ovisno o uvjetima i mogućnostima škole, najčešće su ponuđene aktivnosti različitih sadržaja: „športske, kulturno-umjetničke, znanstvene, tehničke, gospodarstvene, zdravstveno-higijenske, informativno-poučne, radne, humanitarne, više obrazovne ili odgojne aktivnosti (...)“ (Šljiković i sur., 2007: 138). Ovisno o dogovoru ravnatelja, učitelja i nastavnika orijentiranom prema Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (2013: 3, 4) Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa moguće je ponuditi sljedeće aktivnosti:

- „literarne, dramske, novinarske, filmske radionice, likovne radionice, organiziranje školskog radija i školskih novina, projekti – umjetnički stilovi i razdoblja (odjeća, komunikacija, obrasci ponašanja, prehrana, itd.), glazbeni projekti (prepoznavanje trajnih vrijednosti i kvaliteta u umjetničkoj glazbi i ostalim glazbenim pravcima, primjerice, pop, rock, jazz i dr.), zborsko pjevanje, itd.,
- prirodoslovno-matematičko područje, koje omogućuje iskustveno učenje i razmatranje odnosa, primjerice, čovjek i biljke, čovjek i životinje, pokusi iz kemije, kemija u okolišu, kemija u svakodnevnom životu, meteorologija, istraživanje uzroka i posljedica prirodnih nepogoda, kartografija, genetika, astronomija i sl.,
- športsko-zdravstveno-rekreacijsko područje koje se odnosi na stjecanje sportskih vještina i sposobnosti (nogomet, košarka, odbojka, šah...), učenje društvenih plesova,

folklor, ovladavanje vještinama i sposobnostima korektivne gimnastike, vježbama relaksacije i dr.,

- njegovanje nacionalne i kulturne baštine, koje se odnose na izradbu i realizaciju projekata o istraživanju zavičaja, etnologije, turističke kulture i sl.,
- očuvanje prirode i okoliša te zdravoga načina života – istraživanje zavičaja i očuvanje njegova okoliša, učenje o očuvanju okoliša, stjecanje kulture življenja u zdravom okolišu za zdrav okoliš,
- društveno-humanistički projekti i radionice (građanski odgoj i obrazovanje, prava djece i ljudska prava),
- učeničko zadrugarstvo – seosko gospodarstvo, domaćinstvo, pčelarstvo, osnovne tehnike kukičanja, vezenja, pletenja, uređenje školskih vrtova i sl.,
- tehničko stvaralaštvo (tehničke inovacije, tehnike modeliranja i građenja, maketarstvo, i dr.)“.

Ovisno o kreativnosti učitelja, njegovoj ambiciji, želji za radom i mogućnostima s obzirom na područje kojoj aktivnost pripada, moguće je koristiti različite metode i načine rada: radionice, projekte, grupna i samostalna istraživanja, terensku nastavu te druge didaktičko-metodičke pristupe (Nastavni plan i program za osnovnu školu, 2013: 7). Njihov će odabir dodatno motivirati učenike te učiniti izvannastavnu aktivnost zanimljivijom. To su potvrdili učenici navodeći upravo takve načine i metode rada za prednosti izvannastavnih aktivnosti jer rezultiraju srdačnijim pristupom učitelja učenicima što pak dovodi do toplije, otvorenije i poticajnije atmosfere (Mlinarević i Brust, 2009: 6).

Izvanškolskih aktivnosti za djecu posebno u ruralnim dijelovima Hrvatske manje je u odnosu na izbor izvannastavnih aktivnosti. Većinom su to aktivnosti folklornog sadržaja (kulturno-umjetnička društva), pokojeg športa i to najčešće nogometa te vatrogasna društva. Društvo u kojem djeca žive nudi im na izbor aktivnosti ovisno svojim materijalnim i interesnim mogućnostima. Nažalost, u Hrvatskoj još uvijek nije dovoljno osviještena potreba koju djeca imaju za organiziranim izvanškolskim aktivnostima. Često se zaboravlja da, ovisno o okolini i njezinim poticajima, učenik zadovoljava svoje potrebe i razvija svoj potencijal (Mlinarević i Brust, 2009).

Razlozi zbog kojih aktivnosti izvan nastave i izvan škole često nisu dovoljno dobro organizirane različiti su. Negativni čimbenici koje su nastavnici naveli u istraživanju Mlinarević i Brust, *Kvaliteta provedbe školskih izvannastavnih aktivnosti*, 2009., poput loše

opremljenosti, neprimjerene nagrađenosti učitelja, preopterećenost učenika drugima aktivnostima i dr. nisu nerješivi te ih je potrebno doraditi i riješiti kako bi djeci bila omogućena sigurna i poticajna okolina te zadovoljene njihove potrebe koje mogu ostvariti kroz slobodne aktivnosti. Tada će se dobiti aktivnosti u kojima će učenici moći ostvariti svoje potencijale, pronaći interese i osjetiti zadovoljstvo u takvom obliku provođenja slobodnog vremena. To je zapravo i svrha izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.

### 3. TRADICIJSKI PLES/ FOLKLORNI PLES/ NARODNI PLES

Hrvatska je zemlja bogata tradicijom i raznolikošću narodnih običaja, nošnje, glazbe i plesa. Ne čudi da je neizostavan dio svake škole i društvene zajednice u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima neka od kulturno-umjetničkih aktivnosti poput folklornih skupina, tamburaških sastava, kulturno-umjetničkih društava, pjevačkih skupina i sl. One za cilj imaju promicanje materijalne i nematerijalne kulturne baštine te očuvanje tradicijskog blaga i prenošenje tradicijskih vrednota na najmlađe, nove čuvare narodno-kulturne baštine. Svaki sadržaj narodne baštine, bilo narodno ruho, pjesma ili ples, ima velikih mogućnosti i puno materijala za proučavanje i rad. Svakom od tih segmenata može se zasebno posvetiti. Zbog toga je u ovome radu spomenut samo narodni ples u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Ujedno, folklorne skupine svoje aktivnosti najviše pokazuju i povezuju s plesom (Radonić, 2011).

S obzirom na to da je kulturna tradicija tako bogata, na djecu bi se trebalo prenijeti kulturno nasljeđe plesa. Na taj im se način ples ostavlja u baštini. Naime, oni će sami uskoro postati njezini promicatelji. Koliko je veliko bogatstvo narodnog plesa, govori folklorist Goran Knežević (2005: 15) „Vesela i raspjevana kola panonske nizine, elegantni i profinjeni mediteranski plesovi, gromovita dinarska kola i ekstatični drmeši iz središnje Hrvatske plesno su i stilski različite etnokoreološke tvorevine što odgovara zemljopisnoj razvedenosti Hrvatske – od Panonske ravnice i središnjeg dijela preko Dinarskog masiva do Jadranskog mora. Unutar toga postoji čitav niz užih folklornih područja, lokaliteta i mjesta gdje postoji izvorna plesna tradicija, a može se razlikovati i između dva susjedna sela“.

Narodni plesovi Hrvatske mogu se podijeliti prema plesnim zonama i to panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj od kojih svaka ima specifičan oblik, prostornu formaciju, korake i pokrete (Ivančan, 1965; Šumanović i sur., 2005; Vučić, 2011; Zebec, 2001). Alpska zona obuhvaća područja Podravine, Međimurja, Hrvatskog zagorja, Prigorja i Istre na čijem su području najpoznatiji *drmeš* i polka. Panonska zona obuhvaća bunjevačke plesove, Baranju, Slavoniju i Posavinu gdje je ples u kolu vrlo raširen u svim svojim varijantama (Vučić, 2011). „Ono je najpoznatije i najomiljenije, a u svakom ga se selu izvodi na specifičan način, uz minimalne razlike u strukturi koraka. Svojom živošću, pjesmom, podcikivanjem plesača postalo je zaštitni znak Slavonije...“ (Zebec, 2001: 446). Zatim dinarska zona gdje se plešu *nijema kola*, odnosno kola popraćena samo poskocima, zveketom nakita i disanjem plesača. *Nijema kola* te razne varijante lančanih plesova karakteristični su za jadransku zonu kao i ples u kolu poznat pod nazivom *lindžo* (Vučić, 2011; Zebec, 2001).

Svaka zona sadržava različite plesove i/ili iste plesove koji se razlikuju u stilu izražavanja plesača, riječima s obzirom na govorno područje ili pokret. Svako mjesto odiše izražajnošću emocija koje plesači prenose na publiku. Štoviše, svaki ples ima svoju povijest kako je došao do naroda i pod kojim se prilikama plesao, utječući tako na oblikovanje društva.

Ovisno o zavičajnom području, plesovi su različiti, a time stvaraju veći poticaj za njihovo korištenje u slobodnim aktivnostima djece. Folklorne skupine nastoje očuvati izvornost plesova koje prenose ističući njima svoj regionalni identitet. U tom nastojanju stvoreni su plesovi i napjevi koji su postali karakteristični za pojedina folklorna područja: za slavonsko područje to je *kolo* i *bećarac*, ličko područje *rozgalica*<sup>1</sup>, dinarsko područje *ojkalica*<sup>2</sup> i *rera*<sup>3</sup>, istarsko *balun*<sup>4</sup>, južnodalmatinsko *poskočica*<sup>5</sup> i *potkol* (Ceribašić, 2008). Nadalje, stanovnici tih područja nastojali su pronaći posebnost svog mjesta te tako učvrstiti i svoj lokalni identitet. Međutim, zbog rasprostranjenosti istih plesova na više lokaliteta teško je otkriti ples koji je potekao iz određenog mjesta. „Kojiput je riječ samo o posebnom, lokalnom nazivu šire rasprostranjenog plesa, kojiput o apliciranju prikladnog stalnog teksta na oblike kojima tekst u načelu nije fiksiran, kojiput o manjim zahvatima u melodijsku ili plesnu strukturu“ (Ceribašić, 2008: 263-264). Tu je iznimka *kolo na kat* koje je specifično i izvode jedino skupine iz Davora i Orubice (Ceribašić, 2008).

Narodni plesovi bili su dio života tadašnjeg čovjeka. Oni su imali svoj red kada se koji plesovi plešu i koje pjesme pjevaju. Tako su određeni plesovi vezani uz pojedine običaje i vrijeme godine. „Najčešće se plesalo na dane vjerskih i svjetovnih blagdana te nedjeljom poslije mise ispred crkve“ (Knežević, 2005: 16). Za vrijeme korizme suzdržavalo se od plesa i veselih pjesama. Sve su to bila nepisana pravila kojih su se ljudi pridržavali kao i pravila tko je mogao plesati u kolu. Premda je svatko bez obzira na imovinski, društveni ili vjerski status mogao pristupiti kolu, znalo se kada mu je to dozvoljeno. Određivalo se prema starosnoj dobi, spolu i bračnom statusu te su tako nastala različita kola i plesovi poput djevojačkih, momačkih, ženskih, muških i mješovitih (Knežević, 2005). Takva su kola bila popraćena

---

<sup>1</sup> Rozganje je naziv za pjevanje koje je obilježeno potresanjem glasa, a i danas je posebnost šireg karlovačkog područja. Najčešće se izvodi u obliku razgovora dvaju pjevačica - rozgalica (rjeđe pjevača), stihovima u desetercu. Preuzeto sa <http://udruga-kameleon.hr/tekst/2630/> 9.8.2015.

<sup>2</sup> Ojkavicu izvode pjevači (muški ili ženski) koristeći različite tehnike potresanja glasa posebnim načinom pjevanja „iz grla“. Pjesma traje koliko i dah glavnog pjevača. Preuzeto sa <http://www.visitsinj.com/hr/Etno/11/sinjska-rera> 9.8.2015.

<sup>3</sup> Rera je dvoglasno grleno pjevanje. Preuzeto sa <http://www.visitsinj.com/hr/Etno/11/sinjska-rera> 9.8.2015.

<sup>4</sup> Balun je ples u čijem izvođenju sudjeluje više plesnih parova ravnomjerno raspoređenih po kružnici, s plesačem s unutarnje stran i plesačicom s vanjske strane kruga. Preuzeto sa <http://istrapedia.hr/hrv/153/balun-balon/istra-mp3/> 9.8.2015.

<sup>5</sup> Poskočica je stari ples koji se izvodi uz pratnju tradicijskog gudačkog glazbala lijericice. Preuzeto sa <http://www.osijek1862.com/index.php/component/content/article/45-demo-content/150-lindo> 9.8.2015.

odgovarajućim tekstom i načinom plesa ovisno o skupini kojoj je namijenjeno. Primjer teksta djevojačkog *šetanog kola*:

*AJMO, AJMO, CURE, AJMO SE OKRETAT*<sup>6</sup>

*Ajmo, cure, ajmo se okretat,  
koja ne zna, ne treba nam smetat.*

Plesom se povezivalo s nadnaravnim pojavama i božanstvima, iskazivale su se emocije prema simpatijama, družilo se i oslobađalo od svakodnevnih društvenih zapreka (Knežević, 2005). „Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće“ (Šumanović i sur., 2005: 42). Društvo je plesove iz drugih krajeva svijeta i Hrvatske prilagodilo svome mentalitetu, načinu života i običajima (Knežević, 2005). Plesovi su se prenosili, mijenjali i postupno gubili iz svakodnevice običnog čovjeka. Danas su postali bogatstvo narodne baštine koje je potrebno poznavati da bi se moglo njegovati, čuvati i prenositi.

### **3.1. Narodni ples u kulturi djece**

Narodni ples nastao je u kulturi odraslih, a želja djece da plešu kao odrasli potaknula ih je na imitaciju. Ta je imitacija udomaćila narodni ples u kulturi djece, a danas čini tradicijsku baštinu djece. „Načini i pokreti kojima su se djeca tada izražavala ne mogu se uopće usporediti sa plesnim i stilskim vrijednostima dotičnog kraja“ (Knežević, 2002: 11). Stoga narodnih dječjih plesova za djecu kao takvih nema, ali postoje dječje pjesme i igre s pjevanjem koje su nastale po uzoru na ples odraslih. „Zato bi se djeca skupljala negdje u kutu i plesala oponašajući odrasle, tj. igrali bi se plesa odraslih. (...) Ona su veselo skakutala, okretala se oponašajući odrasle, plešući bez stila ili bolje rečeno, jedinstvenim dječjim načinom“ (Knežević, 2002: 11). Ipak u toj običnoj slobodnoj dječjoj igri očuvani su običaji, igre i plesovi namijenjene odraslima koje su odrasli polako napuštali (Knežević, 2002).

---

<sup>6</sup> Prva dva stiha iz djevojačkog šetanog kola. Zapis Vinkešević i Pavić, 2005: 67. Kolo se plesalo uz pjevanje, bez glazbene pratnje.

U tadašnje vrijeme igre su nastajale u prirodnom okruženju, na livadama, pašnjacima, uz more, u šumama i na dvorištima. „Kad nisu u škole, il kod marve, deca su se često na drumu igrala“ (Baboselac, 2011: 9). Na takvim mjestima, djeca su se nesputano igrala iskušavajući svoje sposobnosti, pronalazeći vlastite interese u skladu s vremenom i okruženjem u kojem su odrastali. „Prostrane livade i ravnice na kojima je pasla stoka stimulirale su razvoj pastirskih igara. Blizina rijeka, jezera i potoka privlačila je djecu na kupanje, ribolov, ljuljanje na granama i slično. A kućna dvorišta, putovi, hambari, kukuružnjaci, prostori oko bunara, podjednako su privlačili i jedne i druge“ (Knežević, 2002: 9).

Kako su djeca odrastala, njihove su se igre mijenjale i poprimale ozbiljnije oblike uvodeći tako djecu u svijet mladenaštva, a mlade u svijet odraslih. Među predškolskom djecom rasprostranjene su jednostavnije igre u kolu, a tijekom školskog razdoblja igre postaju kompleksnije i zahtjevnije. „Polaskom djeteta u školu sve se više sputava prostor za individualnost jer se školovanjem uče nove igre i stječu nove spoznaje s određenim pravilima i, pogotovo u prošlosti, podjelom prema spolovima“ (Knežević, 2002: 8). Tako u igrama s pjevanjem više sudjeluju djevojčice nego dječaci. Njima su bile primjerenije igre u kojima su mogli odmjeriti svoje sposobnosti. Kasnije i oni polako, stidljivije ulaze u ples s djevojčicama.

U igrama s pjevanjem vidi se nasljeđe narodnih plesova odraslih i dječje pokušaje njihove imitacije. To je posebno vidljivo u igrama biranja koje su nastale uslijed imitacije *biračkih kola*. *Biračka kola* ponegdje su bila dio svadbenih običaja, a pružala su mogućnost da osoba zapleše sa simpatijom, što je tada bila vrlo rijetka prilika (Knežević, 2005).

### *IGRA KOLO U DVADESET I DVA<sup>7</sup>*

*Igra kolo, igra kolo,  
U dvadeset i dva,  
U tom kolu, u tom kolu,  
Lijepa Kata igra.  
Biraj, Kato, biraj Kato,  
Koga ti je drago,  
Samo nemoj, samo nemoj,  
Kog ti nije pravo.*

---

<sup>7</sup> Zapis iz Slavanskog Šamca, Baboselac-Mišin, 2011: 61



(Nakon ispjevanog dijela, dijete u sredini kola izabire nekoga tko mu se sviđa. Oni se zatim uhvate pod ruku, skakuću i vrte se dok druga djeca plješču i pjevaju sljedeći tekst.)

*Sad se vidi, sad se zna,  
Ko se kome dopada.  
Oborili oči dole,  
Sad se vidi da se vole.*

„Čim se pojavila i druga mogućnost ostvarivanja kontakta sa željenom osobom, biračka su se kola polako napuštala. Zahvaljujući djeci koja su u tome vidjela određeni smisao, na pojedinim su područjima opstala u dječjoj igri“ (Knežević, 2005: 15).

Dječaci su odrastanjem postajali mladići, a djevojčice su postajale djevojke. Time su postupno ulazili u kolo odraslih. Tada su već bili izgrađeni i svojim fizičkim karakteristikama dorasli plesovima svoga kraja. „Nakon dvanaeste godine života (ovisno o kraju) dječja svakidašnjica poprima polako drugačije oblike u kojima se momčići i djevojčice, okreću svakodnevnoj i običajnoj zbilji sredine u kojoj žive“ (Knežević, 2002: 9).

### **3.2. Narodni plesovi slavonskog zavičaja**

Narodni ples slavonskog zavičaja razlikuje dva područja. To su plesovi područja Slavonije, Baranje i Srijema te drugo, specifičnije područje, a to je Brodskog Posavlja. Područje Brodskog Posavlja proteže se „...od donjeg poriječja rijeke Orljave na zapadu do Berave na istoku, od južnih obronaka Dilj gore na sjeveru do rijeke Save na jugu“ (Ferić, 1996: 3). Plesove ovog kraja mogli bismo podijeliti na plesove uz vokalnu, vokalno-instrumentalnu i instrumentalnu pratnju.

„Pjevana kola (bez sviračke pratnje) posebnost su ovih krajeva. Ima ih mnogo, a nazivaju ih po početnim riječima prvog stiha kojima se dodaju različiti pridjevci: kolo na brzo, na polako, na jalovo, leteće, okretano, smatano, svatovsko, žensko, đeverovsko kolo itd.“ (Ferić, 2005: 7). Svako od ovih kola razlikuje se po plesnim koracima i tempu, što je

moguće zaključiti iz naziva samog kola. Primjer jednog *šetanog kola* u kojem plesači, držeći se za ruke i tako čineći krug – kolo, hodaju po zamišljenoj kružnici, „šetaju“.

#### *IVO MANDU NA LIVADI LJUBI<sup>8</sup>*

*Ivo Mandu na livadi ljubi.  
Misli Manda da nitko ne vidi.  
To gledala travica zelena.  
Travica je ovci govorila,  
a ovca je svojim čobanima,  
a čobani svojim ukućanim.  
Ukućani kroz selo raznili.*

*Šetana kola* nalaze se u narodnoj kulturi djece gdje su nastala igrom oponašanja odraslih i željom da se uhvate u kolo kada im već odrasli to nisu dopuštali u svom kolu (Knežević, 2002, 2005, 2012). U brodscome kraju mnoštvo je takvih kola. „Oduvik se vude živilo veselo nuz pjesmu“ (Baboselac, 2011: 53). Mnoga su zapisana u knjigama sakupljača narodnog nematerijalnog dobra našeg kraja poput Mate Baboselca-Mišinog, Zvonimira Toldija te Gorana Kneževića. Možemo ih vidjeti i u izvedbi kulturno-umjetničkih društava na sceni folklora ili još uvijek čuti u pričama baka koje se uz njih provele svoje djetinjstvo.

#### *TOKA, TOKA<sup>9</sup>*

*Toka, toka, toka, toka,  
Vodenica kraj potoka.  
Melje, melje, i blebeće,  
Šumi, šumi i klepeće.  
Deco živa i nestašna,  
Biće brašna, biće brašna!  
I kolo se vrti, vrti,  
Treba puno zrnja trti.*

---

<sup>8</sup> Zapis pjevanog kola iz Sikirevaca, Slavonija; Ferić, 1996: 142. Zapis istoimenog kola nalazimo i na str. 8, autorove knjige, uz male razlike u tekstu.

<sup>9</sup> Prvi stih zapisa dječjeg šetanog kola iz Donje Bebrine, Baboselac-Mišin, 2011: 80. Kolo su igrala veća djeca pocupkujući lagano četiri koraka na lijevo i četiri koraka na desno.

Plesovi koji se izvode uz instrumentalnu pratnju različiti su oblici kola, a najpoznatije je tzv. *šokačko kolo* koje se najprije plesalo uz gajde, tamburicu samicu, a kasnije uz tamburaše. „U cijelom panonskom području, a osobito u Slavoniji karakteristična su zatvorena kola koja se izvode oko tamburaša koji stoje, sviraju i pjevaju u sredini kola“ (Zebec, 2001: 446). „Uz najveći broj kola (plesova) uz instrumentalnu pratnju naizmjenično se svira, svira i pjeva ili se svirka prekida pjevanjem kao kod najpoznatijeg slavonskog kola (drmeš, taraban, tanac, šokačko) i njemu sličnih plesova (staračko, graničarsko)“ (Ferić, 2005: 8). Kada se u *šokačkom kolu* zapjeva, tambure staju, a pjeva se stih ili dvostih nakon kojeg ponovno kreće svirka. Ti su stihovi poruke različitog sadržaja.

*Al' je lipo ovo kolo malo  
da je veće ne bi ni valjalo.*

„U izvedbi kola svatko je mogao pjevanjem šaljivih stihova izraziti svoje osjećaje, obratiti se nekome od prisutnih, razotkriti nečiji nestašluk, narugati se suparniku ili suparnici, kritizirati nedavni događaj u selu, jer se pjevanjem, pokretom i gestom smije se i može izraziti i ono što nije dopušteno običnim govorom“ (Zebec, 2001: 445). Također se pjevalo i tijekom plesanja kola, tzv. *poskočice*, kada se nije prekidalo sviranje.

*Oni tamo priko ne igraju lipo  
vidi im se po nogama da ne mogu skočit s nama.*

„U kolu se najčešće izvode sitni koraci u lijevu stranu, iako ima i kola u kojima je kretanje simetrično (plesaći se vraćaju udesno toliko koliko se pomaknu ulijevo)“ (Zebec, 2001: 447). Plesanje kola imalo je svoj uobičajen redoslijed. Hvatanje u kolo uvijek je započinjalo *šokačkim kolom* iza kojeg je odmah slijedilo *Ajd' na livo* koje je folklorist Knežević, 2005., uvrstio u rad s djecom tek u sedmom razredu.

Evo i opis kola:

*AJD' NA LIVO<sup>10</sup>  
Ajd' na livo, brate Ivo,  
Ajd' na desno, mila sestro.  
Ajd' na livo, ajd' na desno,*

---

<sup>10</sup> Zapis iz Bebrine, Slavonija; Knežević, 2005: 46

*Ajd' na ono isto mjesto.*  
*Nit' na livo, nit, na desno,*  
*Već na ono isto mjesto.*  
*Već na ono isto mjesto.*

Redoslijed plesnih koraka:

7 bočnih koraka u lijevu stranu.

7 bočnih koraka u desnu stranu.

4 trokoračna koraka naprijed.

4 trokoračna koraka natrag.

Malo je plesova koji su se izvodili samo uz instrumentalnu pratnju bez pjevanja. „Većina ostalih plesova uz svirku koji se plešu u Brodsko-posavskoj županiji došli su iz drugih folklornih područja i ni po kojim značajkama nisu karakteristični za brodsko Posavlje“ (Ferić, 2005: 8). Među one koje čine tradiciju instrumentalnog kola Brodskog Posavlja su: *Tapo*<sup>11</sup>, *Žetveno kolo*<sup>12</sup>, *Šaranac*<sup>13</sup>, *Povračanac*<sup>14</sup>. Za ta kola ipak ne možemo reći da su isključivo instrumentalna jer se u zapisima iz određenih mjesta nalaze među kolima koja se pjevaju (Ferić, 1996).

Za Slavoniju su karakteristični različiti plesovi u kolu, rijetko u manjim skupinama, odnosno po troje i četvero, te vrlo rijetko u paru. Najčešće su izvođena mješovita kola: *Dere*<sup>15</sup>, *Dorata*<sup>16</sup>, *Jaši baba dorata*<sup>17</sup>, *Povračanac*<sup>18</sup> i mnogobrojna druga koja se izvode u selima diljem slavonskog zavičaja s ponekim razlikama (Ferić, 1996). Plesovi u paru (jedan muškarac i jedna žena) često su inačice polke poput *Juden polka*<sup>19</sup>, *Krajc polka*<sup>20</sup> i plesovi *Čučak*<sup>21</sup>, *Ranče*<sup>22</sup>, *Tri koraka naprijed*<sup>23</sup>. Zapisa u troje i četvero još je manje, a neki su od

---

<sup>11</sup> Zapis Ferić, 1996: 78. Kolo uz violinu i tambure.

<sup>12</sup> Isto, str. 132. Kolo uz tambure.

<sup>13</sup> Isto, str. 148.

<sup>14</sup> Isto, str. 172. Kolo uz tambure.

<sup>15</sup> Zapis Ferić, 1996: 22, 46, 200, 247.

<sup>16</sup> Isto, str. 47, 121.

<sup>17</sup> Isto, str. 173, 246.

<sup>18</sup> Isto, str. 172, 245.

<sup>19</sup> Zapis Hadžihusejnović-Valašek i Vinkešević, 2003: 136.

<sup>20</sup> Isto, str. 138, 140.

<sup>21</sup> Zapis Vinkešević i Pavić, 2005: 78.

<sup>22</sup> Isto, str. 155

<sup>23</sup> Isto, str. 175.

njih *Trojka*<sup>24</sup>, koju čine dvije plesačice i jedan plesač te zapis plesova u četvorki, poput *Čupava garava*<sup>25</sup> (Hadžihudejnović-Valšek i Vinkešević, 2003; Vinkešević i Pavić, 2005).

Jedna od karakteristika slavonskih kola međusobno je držanje plesača u kolu. Plesači se drže za ruke s plesačem drugim od sebe čineći tako u kolu prekrižene ruke. Kolo se kreće u smjeru kazaljke na satu bez intenzivnog kretanja po krugu. Prije su se plesači držali dlanovima dok je danas sve prostranije držanje za skvrčene srednje prste. (Knežević, 2005; Zebec, 2001)

Narodni ples danas se još njeguje u kulturno-umjetničkim društvima diljem cijele Brodsko-posavske županije. Svoju spretnost plesači pokazuju na sceni različitih kulturno-umjetničkih manifestacija. Ljepotu scenskog izraza obogaćuje i bogata slavonska nošnja. Nošnja je na svojevrsan način omogućila formiranje i oblikovanje plesova. Bilo bi još dodatno teško izvoditi vrtoglave zagorske plesove u paru u bogatoj i teškoj slavonskoj nošnji. „Narod je plesao u nošnjama koje omogućavaju nesputano izvođenje plesnih koraka, a istovremeno svojim gibanjem u prostoru oplemenjuju i ostvaraju cjelovit plesni događaj“ (Knežević, 2005: 41). Stoga je velika odgovornost i na spremačima koji se trebaju pobrinuti da plesni izričaj obogati narodna nošnja.

Ples je bio dostupan svima, a svatko se trudio u kolu najbolje pjevati, plesati ili svirati. Dobri plesači bili su posebno cijenjeni i hvaljeni, a znalo se tko najbolje pjeva te su *počimajle* počinjale pjevanje u kolu, dok su ih drugi pratili. Oni su bili uzor drugima te su tako stvarali plesnu tradiciju određenog kraja (Knežević, 2005). Za onoga tko najbolje pjeva čulo se i u drugim selima, a ta je osoba bila *na diku i ponos cijelome selu*. Osobito su bili cijenjeni i svirači koji su trzajem žica o tamburu pokretali velika slavonska kola.

*Alaj sam se naigrala kola,  
dok je moja tamburala lola.*

---

<sup>24</sup> Isto, str. 177.

<sup>25</sup> Isto, str. 83.

## **4. ZAVIČAJNI PLESOVI U AKTIVNOSTIMA FOLKLORNOG SADRŽAJA**

Bogata narodna baština poticaj je svakoj školi i društvenoj zajednici da ponudi barem jednu od izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti koja će omogućiti djeci da upoznaju običaje i kulturno nasljeđe svojih predaka i kraja u kojem žive. „Učenje narodnih plesova u školama predstavlja jedan od najboljih načina upoznavanje djece s tradicijom i uvođenja u plesnu strukturu“ (Knežević, 2005: 9).

Kulturna raznolikost krajeva Hrvatske jasno je vidljiva u zavičajnim plesovima, što potvrđuje Oreb (2011: 80) : „Naime, tolika plesna i stilska raznolikost na relativno malim hrvatskim prostorima zaista predstavlja neprocjenjivu kulturnu vrijednost.“ Stoga valja voditi računa o tome što s djecom radimo, s kojim plesovima ih upoznajemo i kako ih učimo plesnim koracima. Pogrešno bi bilo da zanemarimo njihovu slobodnu volju i želju koju su pokazali pri odabiru ovakvih vrsta aktivnosti te da nam osnovni cilj bude naučiti ih ispravno plesati. Nadalje, Knežević (2005: 19) kaže: „... predlažem da se pokuša izbjeći inzistiranje voditelja na besprijekornoj jednoobraznosti pokreta i grupnoj ujednačenosti jer tada narodni ples postaje plastična tvorevina bez duha, šarma i karaktera.“ Osim toga, narodni ples u sebi sadrži puno više elemenata od naoko jednostavnih plesnih koraka koji u svojoj biti zapravo nisu nimalo jednostavni.

S obzirom na to da je narodni ples podijeljen u nekoliko plesnih zona, s djecom prvo djecu se prvo uči one plesove koji su karakteristične za njihov kraj. „Djecu rođenu izvan urbanih sredina koja proživljavaju djetinjstvo u svom okruženju najispravnije je uvesti u plesnu kulturu preko zavičajnih narodnih plesova jer ćemo time spontano razvijati i njegovati njihov urođeni plesni stil i stvoriti istinite interpretatore vlastite plesne tradicije“ (Knežević, 2005: 18).

### **4.1. Izbor zavičajnih plesova**

Nematerijalnu kulturnu baštinu potrebno je prije svega poznavati, a potom prenositi. Naime, potrebno je poznavati sam ples, njegove karakteristike, složenost, zahtjevnost pokreta i kombinaciju s pjevanjem te razumijevanje gdje i kada se pleše (Vučić, 2011). To također

podrazumijeva sposobnost prepoznavanja i izabiranja plesova primjerenih djeci, njihovim sposobnostima i mogućnostima. „Izabrati primjerene plesove prema prosječnim plesnim mogućnostima određene grupe djece i mladih jedno je od temeljnih načela plesne prakse i o tome najviše ovisi hoćemo li uspjeti svladati plesnu građu i zadržati djecu u svijetu folklora“ (Knežević, 2005: 17). Također treba obratiti pažnju na elemente poput postupnosti i sustavnosti usvajanja plesnih koraka.

„Ako se ipak u radu s djecom starijeg uzrasta (više od deset godina) priklonimo narodnim plesovima, moramo odabrati one koje će djeca moći savladati i prikazati u izvornim vrijednostima“ (Knežević, 2002: 11). Na koji način učiti djecu narodnom plesu, odnosno od kuda krenuti pokazao je folklorist Goran Knežević, 2005, navodeći elemente primjene narodnog plesa: postupnost u uvježbavanju, tjelesna priprema, koordinacija pokreta, razvijanje osjećaja za ritam, snalaženje u prostoru, međusobno držanje plesača i vertikalni titraji. Na svaki pojedini element potrebno je posebno obratiti pažnju i za vrijeme vježbanja posvetiti mu određeno vrijeme. Razvoj tih elemenata zapravo obuhvaća tjelesnu pripremu plesača.

#### **4.1.1. Postupnost u uvježbavanju**

Djecu je najprije potrebno upoznati sa segmentima tradicijskog života putem audio i video zapisa te fotografija. Pustiti im da promatraju i upijaju vlastitim tempom. Nakon upoznavanja krenuti s uvježbavanjem koje se sastoji od nekoliko koraka: „ritam – korak – pokret – međusobno držanje i prostorna formacija – stil – ugođaj“ (Knežević, 2005: 18). Kod ritma je potrebno da djeca prvo usvoje ritam glazbene pratnje, a potom ritam plesa. Jednako tako, plesne korake potrebno je prvo „prohodati“, a zatim fiksirati u zadanom ritmu. Tek nakon tih koraka posvetiti pažnju plesnom izražavanju te na koncu odrediti tempo plesa i posvetiti se stvaranju sveukupnog, grupnog izražavanja. (Knežević, 2005)

#### **4.1.2. Tjelesna priprema**

S obzirom na slabiju fizičku spremnost izvođenju plesnih koraka u odnosu na svoje pretke (Knežević, 2005) s današnjom djecom potrebno je odraditi vježbe prije prelaska na sam ples. Knežević navodi vježbe zagrijavanja

tijela te vježbe razgibavanja. „Narodni plesovi iz različitih plesnih područja na različite načine opterećuju muskulaturu, a posebice nogu što od nas zahtijeva da u početnoj fazi rada različitim vježbama stvorimo potrebnu razinu tjelesne pripremljenosti plesača (kondicija, gipkost, snaga)“ (Knežević, 2005: 19).

Bez obzira na vrstu plesa za uspješnost u plesu potrebno je dobro razviti motoričke sposobnosti: ritam, koordinaciju, snagu, fleksibilnost, ravnotežu i preciznost (Furjan-Mandić, 2011).

#### **a) RITAM**

„Ritam predstavlja sposobnost izvođenja pokreta u zadanom vremenu/ritmu“ (Furjan-Mandić, 2011: 91). Za svladavanje ritmičkih obrazaca i melodija mogu se koristiti dječji tradicijski instrumenti. Potrebno je krenuti od jednostavnijih ritmova taktirajući ih pljeskanjem ili hodanjem postupno sve do kompleksnijih koji uključuju različito taktiranje grupa djece i uključivanje više dijelova tijela u vježbu.

#### **b) KOORDINACIJA**

Kako bismo ostvarili usklađeno kretanje grupe plesača postavljenih u određenoj prostornoj formaciji, potrebno je individualno i grupno vježbanje. Polazimo od učenja prostornih značajki gibanja: kružno, lančano i pravocrtno kretanje po zamišljenim stranicama geometrijskih likova i plesnih crta (Knežević, 2005). Zatim vježbamo određenu vrstu gibanja u zadanom ritmu postupno uvodeći zahtjevnije zadatke, odnosno plesne strukture.

#### **c) FLEKSIBILNOST**

Fleksibilnost je nužna za optimalnu izvedbu kretnih struktura. Ona omogućava uspješnije izvođenje vertikalnih titraja u narodnim plesovima. „...riječ je o složenom i fizički teškom plesnom elementu.“ (Knežević, 2005:35) Vertikalni titraji u narodnim plesovima raznoliki su i potrebno ih je točno definirati. Njihovoj izvedbi treba prethoditi određeno vrijeme vježbe koja zahtijeva dobru tjelesnu pripremljenost i zagrijanost.



#### **d) RAVNOTEŽA**

Razvoj ravnoteže vrlo je važan u plesu. To je sposobnost održavanja ravnotežnog položaja u mirovanju (statička ravnoteža) i u kretanju (dinamička ravnoteža).

#### **e) SNAGA**

Primjerene vježbe za razvoj snage omogućuju da plesači uspješno svladaju otpore koji se svladavaju mišićnom aktivnošću.

Posvećujući pažnju svakom elementu, možemo dobiti sliku kompleksnosti izvođenja narodnog plesa. Svaki narodni ples u svojoj strukturi sadrži određenu razinu kompleksnosti koja postavlja pred voditelje zadaću da dobro promisle i isplaniraju sat izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Djeca koja uče plesati nemaju jednaku tjelesnu građu kao generacije naših baka i djedova (Knežević, 2005), stoga ih treba postupno uvježbavati složenijim plesovima. Nikako ne valja s djecom uvježbavati one plesove koji nisu primjereni njihovom uzrastu. Primjerice, djeca nemaju dovoljno koncentracije ni potencijala za uživljavanje u plesnu ulogu arhaičnih kola i plesova (Knežević, 2005). „(...) plesovi dinarske zone, koji se odlikuju čvrstinom i gromoglasnom pjesmom, djeca, koliko god dobro vladala plesnom i pjevnom tehnikom, neće moći dočarati, s obzirom na svoj glas i stas, ni potreban stil ni očekivanu atmosferu“ (Knežević, 2002: 11). Jednako tako valja s djecom izvoditi prvo ritmički jednostavnije plesove te postupno, kako djeca ih savladavaju uvoditi nove u skladu s njihovom fizičkom spremnosti. Treba izbjegavati plesove koji sadrže zahtjevne plesne strukture i gdje su djeca u opasnosti od tjelesnih ozljeda (Knežević, 2002). Na primjeru plesa za uzrast djece u dobi od 12 godina Knežević (2005: 130) predlaže sljedeće:

#### *SREBRNA KOLA, ZLATEN KOTAČ*

*Srebrna kola, zlaten kotač, zlaten kotač, zlaten kotač*

*U njemu se vozi Ivo i kovač, Ivo i kovač, Ivo i kovač.*

*Oj, oj, oj, lepi Ivo moj, kad bu došla ona vura da ti budeš moj.*

*Ej, ej, ej, da mi se na smej, poljubiti lepu Maru i to nije grej.*

Izvođački je sastav ovog kola mješovit, a ples se izvodi u smjeru kretanja kazaljke na satu dok je unutar kola plesač ili plesačica koji slobodno koračaju u suprotnom smjeru od kretanja kazaljke na satu (Knežević, 2005: 130). Na kraju ciklusa kola za djecu te dobi Knežević (2005) navodi zahtjevniji ples *Špic poljka* koji se izvodi u mješovitom paru po zamišljenoj kružnici. Partneri su jednom rukom uhvaćeni za ruke dok je druga slobodna. Dok se tako drže ruke, istovremeno izvode odgovarajuće plesne korake (dva koraka naprijed, udarac tri puta desnom nogom o pod; dva koraka natrag, tri puta udarac desnom nogom o pod; jedan korak u desnu, a zatim u lijevu stranu; plesač četiri koraka u mjestu, a partnerica izvodi četiri koraka u mjestu uz okret u lijevu stranu) (Knežević, 2005: 140).

Primjenjujući postupnost i sustavnost te uspoređujući i tražeći odgovarajuće plesove za djecu mlađeg školskog uzrasta slavonskog zavičaja postoje plesovi koji odgovaraju toj dobi. Većinom su to jednostavnija *šetana kola* koja djecu priređuju za buduće plesače složenijih kola i igre s pjevanjem.

#### *SAD ĆU PJEVAT ŠTO ISTINA NIJE<sup>26</sup>*

*Sad ću pjevat što istina nije,*

*Guska vodu iz rešeta pije.*

*Krmača se na slamu popela*

*I sa sobom piliće povela.*

*Prašćići su slamu čeprkali,*

*A pilići krmaču sisali.*

*Šepav bježi da ga ne uvati,*

*A gluv sluša ko kuca na vrati.*

Ovo kolo namijenjeno je djeci školskog uzrasta jer zahtjeva naglašavanje slogova krećući se četiri koraka u lijevu stranu, zatim četiri koraka u desnu stranu. „(...) probali bi oni i ko veliki da ruke povataju u križ ispred nog kraj kog stoje“ (Baboselac, 2011: 76). Jednostavnija kola za djecu tog uzrasta zapravo su igre s pjevanjem. U tim kolima skupina djece kreće se u kolu u smjeru kazaljke na satu dok jedno dijete stoji u sredini izgovarajući odgovarajući tekst i vršeći radnju koja prati smisao teksta.

#### *ŠAP, ŠAP, ŠAP<sup>27</sup>*

<sup>26</sup> Zapis iz Donje Bebrine, Slavonija; Baboselac-Mišin, 2011: 76.

<sup>27</sup> Zapis iz Komarnica, Slavonija; Knežević, 2012: 79.

*Gdje si bila curice, curice, curice?*  
*Kod bakine kućice, kućice, kućice.*  
*Što si tamo radila, radila, radila?*  
*Cvijeće sam joj sadila, sadila, sadila.*  
*Sa rukam, šap, šap, šap,*  
*šap, šap, šap, šap, šap, šap.*  
*Sa nogama, tap, tap, tap,*  
*Tap, tap, tap, tap, tap, tap.*  
*No, no, no, no, ti, ti, ti,*  
*Mi ćemo se voljeti.*  
*No, no, no, no, ti, ti, ti,*  
*Mi ćemo se voljeti.*

Djeca uhvaćena u kolo počinju pjevati prvi stih koračajući u smjeru kazaljke na satu. Dijete unutar kola korača u suprotnom smjeru i odgovara na pitanje te pjeva drugi stih. Treći stih ponovno pjevaju djeca u kolu, a četvrti stih dijete unutar kola. Zatim ostale stihove pjeva dijete unutar kola prateći pokretima tekst. Tijekom pjevanja devetog stiha dijete unutar kola izabire drugo dijete s kojim pleše unutar kola. Uhvate se ruku pod ruku i cupkaju čas u jednu, čas u drugu stranu do kraja strofe. Dijete koje je izabrano ostaje unutar kola, a drugo dijete odlazi na njegovo mjesto.

Za djecu predškolskog uzrasta primjerenije su igre s pjevanjem koje mogu biti u kolu ili različitim kolonama (držeći se jedan za drugog). Te igre prati ples u kolu u smjeru kazaljke na satu u kojem često jedno dijete bude u sredini kola te se oko njega pjeva. . Nakon što se otpjeva pjesma i učini radnja, dijete bira sljedećeg. Naime, dijete treba učiniti neku jednostavniju radnju poput skoka, pljeskanja, stoj na jednoj nozi i sl., bez pjevanja.

*BOŽUR JA, BOŽUR TI<sup>28</sup>*  
*Božur ja, božur ti*  
*Božur viče trala, la,*  
*Lipa Ana iz kola.*

---

<sup>28</sup> Zapis iz Male Kopanice, Slavonija; Baboselac – Mišin, 2011: 55.

Dijete čije je ime izrečeno okrene se i okrenutih leđa nastavlja koračati u kolu. Nakon što se okrenulo, kolo se nastavlja odabirući drugo dijete sve dok sva djeca ne budu okrenuta leđima u kolu, a licem prema van. Kolo se zatim može nastaviti tako da se djeca okreću ponovno licem unutar kola pjevajući:

*Božur ja, božur ti,  
Božur više pikolo,  
Lipa Ana u kolo.*

Zahtjevnije igre s pjevanjem bile bi one u kojima djeca okrećući se u kolo moraju vršiti nekoliko radnji, izvodeći ih u ritmu pjesme.

*MI SMO ĐECA VESELA<sup>29</sup>*

*Mi smo đeca vesela  
U šarenoj bašči.  
Mi se znamo igrati  
I u frulu svirati!  
Frula, frula, frula, la!  
Zumba, zuba, zumba, la!  
Op, šnajder najder,  
Naše selo veselo!*

Na riječi „frula“ kolo stane i svi podignu ruku ispred usta te imitiraju sviranje frule. Na riječ „šnajder“ uhvate se u parove. Držeći se ispod ruku, okreću se poskakujući ili plješću na mjestu.

Čak i u radu s djecom jasličke dobi možemo primijeniti narodne igre s pjevanjem. To su različite igre poput dobro nam poznate *Ringe, ringa raja*.

Pri izboru plesova prvenstveno treba povesti računa o dobi djece. Zajedno s njima uvježbati tekst objašnjavajući im nepoznate riječi, potom uvesti u ritam i na kraju korake. U radu s djecom primijetila sam da djeca uživaju u ovakvim igra posebno onima gdje biraju „simpatiju“ ili najboljeg prijatelja. Starija djeca više vole plesove u kojima mogu iskazati

---

<sup>29</sup> Zapis iz Donje Bebrine, Slavonija; Baboselac-Mišin, 2011: 71.

svoju spretnosti i gdje su oni kolovođe. Njihovi interesi također će nam pomoći u izboru plesa s kojim ih želimo upoznati.

## **5. ZAVIČAJNI PLESOVI U DRUGIM IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA**

Zavičajni plesovi djece obično se vežu uz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kulturno-umjetničkog sadržaja. No sam ples u svojoj biti skriva puno više od vanjskog pokazivanja njegovanja kulturne tradicije. Narodnim plesom otkrivamo nacionalni i kulturni identitet, ili još preciznije, zavičajnim plesom otkrivamo specifičnosti pojedinog kraja Hrvatske; kulture, mentaliteta i načina življenja žitelja pojedinog kraja Hrvatske. Nadalje, narodni plesovi iziskuju i određenu fizičku spremnost i kondiciju plesača, a sam ples ima višestruke utjecaje na čovjeka.

Ples utječe na raspoloženje, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, pridonosi uravnoteženju mentalnih sposobnosti, potiče i smiruje emocije (Ladešić i Mrgan, str. 306). Istraživači, posebice u medicinske svrhe, potvrdili su utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti (Ladešić i Mrgan, Oreb, 2011; Vlašić, Oreb i Lešćić, 2007). Također, ples pospješuje kardiorespiratorno funkcioniranje, odnosno povećava maksimalan primitak kisika, pospješuje krvnu cirkulaciju; smanjuje kardiorespiratorne bolesti, fizičku inaktivnost te utječe na smanjenje tjelesne težine (Ladešić i Mrgan; Oreb, 2011). Utjecaj plesa bio je predmet istraživanja i u području motoričkih sposobnosti: brzine, snage, izdržljivosti, tjelesne kontrole, agilnosti, koordinacije i ravnoteže (Ladešić i Mrgan prema Duggan, 1956). Oreb (2011: 79) prema Drpčova (1986) ističe „... ples i ritmičku gimnastiku kao one kineziološke operatore pomoću kojih se znatno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti i kretnoga stvaralaštva, pri čemu glazbena podloga, kao komponenta estetskoga odgoja, pospješuje harmonično i lijepo kretanje.“ Plesni pokreti, tlocrtne strukture, ritam i tonovi glazbe koji čine plesnu koreografiju povećavaju utjecaj na organizam, pridonose bržoj automatizaciji određenih pokreta i većoj intenzifikaciji vježbanja (Ladešić i Mrgan).

Mnogostruka su djelovanja plesa ovisno o postavljenim ciljevima i zadacima (Oreb, 2011). Sve to može biti poticaj za iskorištavanje zavičajnog plesa i u aktivnostima izvan kulturno-umjetničkih aktivnosti. Na taj način vrijednost kulturne baštine može se približiti i onima koji običaje i tradiciju smatraju nečim dosadnim i konzervativnim. „Mladi naraštaji vrlo često s negodovanjem gledaju na tradicionalne vrijednosti ako im se one nude kao nešto zastarjelo i nešto što u suvremenom svijetu nije moderno“ (Vučić, 2011: 107-108) U Hrvatskoj se folklor još uvijek nedovoljno cijeni i potrebno je stalno motivirati i educirati mlade ljude. (Vučić, 2011) Nadalje, to treba učiniti ne samo s mladim ljudima uključenim u proučavanje folklornih sadržaja, nego i s mladima koji imaju predrasude prema kulturnom

nasljeđu. Dakle, mlade izvan folklornih sadržaja kako bi tradicija bila vrednovana od svih, a time ujedno i čuvana.

U izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima mogu se koristiti različite metode rada bez obzira na područje kojoj te aktivnosti pripadaju. Narodni bi se plesovi mogli iskoristiti u mnogim aktivnostima čineći tako aktivno očuvanje tradicije svakodnevicom. Valja voditi računa o tome da koristeći narodni ples u aktivnostima izvan folklornog područja on ne bi izgubio svoju pravu vrijednost i postao predmet ismijavanja ili loše bezvrijedne imitacije. Ukoliko želimo koristiti ovakav oblik rada – narodni ples, moramo pristupiti s punom ozbiljnosti i prihvatiti odgovornost koju od nas traži nasljeđe nematerijalnog kulturnog dobra.

Narodni ples nastao je i bio plod različitih potreba naših predaka – sociološke, psihofizičke i estetske (Knežević, 2005). Stoga bismo ga mogli koristiti primjerice u aktivnostima društveno-humanističkog područja. Djecu možemo upoznati s plesom kao dijelom razvoja ljudskoga društva. U te svrhe možemo koristiti plesove poput *'Opa, cupa skoči*

*'OPA, CUPA SKOČI*<sup>30</sup>

*'Opa, cupa, skoči, da ti vidim oči,  
Da ti vidim očice, garava djevojčice.  
Opa, opa, opa, ljubi cura popa,  
Ja bi kapelana, al' mi ne da mama.  
Kruška, jabuka, šljiva, mene voli Iva,  
A ja Ivu neću, bacim ga u vreću.*

i *Mi smo seke iz motičke župe* ovisno o zavičaju kojem djeca pripadaju.

*MI SMO SEKE IZ MOTIČKE ŽUPE*<sup>31</sup>

*Mi smo seke iz motičke župe,  
nismo lijepe, al' smo jako skupe.  
Našičanke blizu apoteke,  
nisu ljepše neg' motičke seke.  
Motičina, selo najmilije,  
najljepše si selo Slavonije.*

---

<sup>30</sup> Zapis iz Garčina, Slavonija; Knežević, 2005: 102.

<sup>31</sup> Zapis iz Donje Motičine, Slavonija; Vinkešević i Pavić, 2005: 136.

Dakako, potrebno je prvo mlade upoznati sa sadržajem samog plesa. Njime će moći lakše shvatiti sadašnjost ukoliko budu razumjeli kako se društvo mijenjalo. „Ples ima iznimnu društvenu vrijednost, pa je tako „kolo“ kao realizacija oblika u povijesnom slijedu predstavljalo sredstvo informiranja i društvenog okupljanja. Ono je dopuštalo mnoge demokratske slobode, što potvrđuje činjenica kako se u kolu moglo sve i svakome reći.“ (Oreb, 2011: 79)

*Mi smo braća, mi smo i drugovi,<sup>32</sup>  
k'o jabuka kad se raspolovi.*

Štoviše, upoznavanje i učenje plesova iz različitih krajeva Hrvatske, ali i svijeta, širi spoznaju o nacionalnom identitetu, ali i o svjetskim kulturama (Vlašić i sur., 2007). Naravno da pri odabiru plesa moramo obratiti pažnju na psihičku zrelost i fizičku spremnost djece s kojom radimo. Tako možemo izabrati lakši ples koji će svojom plesnom strukturom i pjesmom približiti cilj i ostvariti postavljene zadatke.

Sjedilačkim generacijama sve se više nastoji prikazati potreba za tjelesnom aktivnošću. Nude im se različite športske aktivnosti, poput mnoštva športova i treninga. U sportske aktivnosti možemo uvrstiti i plesne folklorne skupine. Potreba tjelesne kondicije plesača narodnih plesova već je spomenuta ranije u radu. Mnogi autori ističu prednosti i značaj utjecaja plesa na motoričke sposobnosti čovjeka. „Zato je ples u vrhu kinezioloških sadržaja u transformaciji motoričkih sposobnosti i primjenjiv u svim uzrastima“ (Ladešić i Mrgan, str. 308). S obzirom na to da plesom možemo utjecati na znanja, vještine i navike potrebne za stjecanje novih motoričkih aktivnosti i postignuća, bilo bi korisno da se, osim u folklornim sadržajima, narodni ples iskoristi i u drugim aktivnostima iz područja sporta.

U aktivnostima iz područja očuvanja prirode i okoliša te zdravoga načina života ne bi bilo naodmet uvrstiti i narodni ples. Valja spomenuti bavljenje prirodom i suživot s njom, koji je, kao način života predaka, vidljiv i u prigodnim plesovima i pjesmama.

*KOSCI KOSE ZELENU LIVADU<sup>33</sup>  
Kosci kose zelenu livadu.  
Kose im od suvoga zlata.*

---

<sup>32</sup> Zapis iz Lužana, Slavonija; Ferić, 1996: 120.

<sup>33</sup> Zapis iz Zadubravlja, Slavonija; Ferić, 1996: 243.



*Oštrilice primorskog kamena.*

*A vodiri od suvog javora.*

*Među sobom kosci govorili:*

*„Mili Bože i mila Marijo,*

*ko bi nama vode donosio,*

*taj bi duši raja zadobio.“*

Sveukupno gledano, iz kojega god se područja izabere izvannastavna ili izvanškolska aktivnost, narodni se ples može uvrstiti u sadržaj te aktivnosti. Narodni ples, a posebno zavičajni ples je nešto što je djeci blisko, s čime bi lako mogli doći u doticaj i vidjeti u svojoj neposrednoj okolini. Treba ipak imati na umu da se i u takvom pristupu, uvježbavanja narodnih plesova iz rekreacije, zabave ili trećeg, zahtjeva određeni pristup i vođenje. Ako se s djecom u takvim aktivnostima odabere plesati zavičajne plesove, treba voditi računa o odgovarajućem rasporedu intenziteta rada tijekom sata aktivnosti. Ovisno o tome znat će se gdje je moguće uvrstiti ples. Ne moramo djecu učiti plesati da bismo ih upoznali sa zavičajnim plesom. Možemo ih upoznati sa zavičajnim i narodnim plesom preko različitih sadržaja te na taj način pobuditi njihov interes. Inzistirati na plesu u aktivnostima gdje za to nema prostora i vremena kvalitetno pristupiti bilo bi krivo, ali govoriti i prikazati im ples moguće je i potrebno. Djeca trebaju vidjeti da je folklorni izričaj dio njihova identiteta te da to nije nešto dosadno i zastarjelo.

## 6. PRIMJER IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA ZAVIČAJNIH PLESOVA

Sljedeći plan i program predviđen je za 1. razred osnovne škole izvannastavne aktivnosti folklornog društva. Djeca se na prvom satu upoznaju s posebnosti folklornog područja kojem pripadaju, potom ih se uvodi u ples izborom jednostavnog plesa u prostornoj figuri kola. Najprije taktirajući i usvajajući ritam, korake, a na koncu sam ples. Na narednim se satovima postupno uvode novi plesovi složenije plesne formacije, koraka i ritma. Djecu se najprije upoznaje s tekstom pjesme i melodijom, a nakon što usvoje ples i pjesmu uvježbava se pjevanje uz ples. Cijelo vrijeme potrebno je pratiti tempo kojim djeca usvajaju i prema tome prilagođavati uvježbavanje plesnih struktura. Sadržaji su planirani za 15 školskih sati.

### GODIŠNJI PLAN I PROGRAM

Sadržaj rada (programske cjeline i teme)	Planirana učestalost
<b>I. UPOZNAVANJE</b> 1. Upoznavanje narodne nošnje, instrumenata, običaja, narječja plesne zone.	1
<b>II. RITAM</b> 2. Taktiranje plesa rukama. 3. Taktiranje plesa udarcima noge o pod. 4. Podjela u dvije grupe: prva grupa taktira rukama, a druga nogama.	4 4 4
<b>III. VJEŽBE</b> 5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa.	15 10 8
<b>IV. KORAK</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 9. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju. 10. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju u ograničenom prostoru.	13 4 2

<b>V. PLES</b> 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 12. Prostorna formacija plesača.	12 23
<b>VI. PJEVANJE</b> 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. 16. Pjevanje uz ples.	6 14 53 10
<b>VII. IZBOR PLESOVA</b> 17. <i>Igra kolo</i> 18. <i>Savila se bijela loza vinova</i> 19. <i>Ja imado jedno tele</i> 20. <i>Šap, šap, šap</i> 21. <i>Seljančice malena</i>	15 15 14 8 8

### DNEVNIK RADA

1. Upoznavanje narodne nošnje, instrumenata, običaja, narječja plesne zone. <b>17. Igra kolo</b> 2. Taktiranje plesa rukama. 3. Taktiranje plesa udarcima noge o pod. 4. Podjela u dvije grupe: prva grupa taktira rukama, a druga nogama. 5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples.	5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>17. Igra kolo</b> 2. Taktiranje plesa rukama. 3. Taktiranje plesa udarcima noge o pod. 4. Podjela u dvije grupe: prva grupa taktira rukama, a druga nogama. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples.	5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 16. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>17. Igra kolo</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 16. Pjevanje uz ples. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 2. Taktiranje plesa rukama. 3. Taktiranje plesa udarcima noge o pod. 4. Podjela u dvije grupe: prva grupa taktira rukama, a druga nogama. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 9. Pojedinačno izvođenje pokreta uz	5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 9. Pojedinačno izvođenje pokreta uz	5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>19. Ja imado jedno tele</b> 2. Taktiranje plesa rukama.

<p>instrumentalnu pratnju. 10. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju u ograničenom prostoru. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p>instrumentalnu pratnju. 10. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju u ograničenom prostoru. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p>3. Taktiranje plesa udarcima noge o pod. 4. Podjela u dvije grupe: prva grupa taktira rukama, a druga nogama. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt.</p> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>
<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>19. Ja imado jedno tele</b> 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 16. Pjevanje uz ples. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>19. Ja imado jedno tele</b> 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru <b>19. Ja imado jedno tele</b> 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples</p> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>
<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>20. Seljančice malena</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 9. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples.</p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>20. Seljančice malena</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 9. Pojedinačno izvođenje pokreta uz instrumentalnu pratnju. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. 16. Pjevanje uz ples.</p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>21. Šap, šap, šap</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 13. Upoznavanje pjesme: razumijevanje sadržaja teksta, upoznavanje s tekstom. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. <b>20. Seljančice malena</b></p>

<p><b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>20. Seljančice malena</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<p><b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>20. Seljančice malena</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<p>11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>21. Šap, šap, šap</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>
<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>21. Šap, šap, šap</b> 8. Upoznavanje koraka: pojedinačno koračanje uz takt. 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 14. Usvajanje pjesme: pjevati melodijski što točnije. <b>20. Seljančice malena</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>21. Šap, šap, šap</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>21. Šap, šap, šap</b> 11. Izvođenje pokreta držeći se međusobno. 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>20. Seljančice malena</b> 16. Pjevanje uz ples. 12. Prostorna formacija plesača. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 18. Pjevanje uz ples 12. Prostorna formacija plesača. <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>21. Šap, šap, šap</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>	<p>5. Razgibavanje: opće pripremne vježbe od glave do stopala. 6. Poskakivanje: naprijed, nazad, natrag, bočno u lijevu i bočno u desnu stranu. 7. Vježbe za jačanje mišića na kojima je naglasak u izvođenju odabranog plesa. 15. Upjevavanje i koračanje u prostoru. <b>21. Šap, šap, šap</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>20. Seljančice malena</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>19. Ja imado jedno tele</b> 16. Pjevanje uz ples <b>18. Savila se bijela loza vinova</b> 16. Pjevanje uz ples. <b>17. Igra kolo</b> 16. Pjevanje uz ples.</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>

## 7. ZAKLJUČAK

U izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima često se odabiru ustaljene i dobro poznate metode i načini rada. Danas se sve više želi potaknuti kreativnost koja će dovesti do većih mogućnosti rada i slobode učenikova izražavanja. Različite metode, načini rada i sadržaji omogućavaju drugačije gledište, šire horizonte i nude mogućnosti za razvijanje individualnih potencijala svakog djeteta. Stoga je izrazito poticajno i motivirajuće biti kreativan i maknuti se izvan okvira uobičajenog načina rada te uvesti nove elemente. Vodeći se tim, postoji mogućnost korištenja zavičajnih plesova i u aktivnostima izvan područja folklornog sadržaja. Ostvarujući svoj prvotni cilj imamo mogućnost djetetu neposredno približiti tradiciju i dati mu da upozna svoj nacionalni identitet.

Voditeljima izvanškolskih i izvannastavnih aktivnosti folklornog sadržaja u bogatoj kulturnoj hrvatskoj tradiciji zasigurno neće biti lako odabrati što s djecom raditi. Zbog toga je najbolje slijediti dječji interes te prema njemu odabrati one plesove iz sredine u kojoj djeca žive. To će im omogućiti sužavanje izbora te ujedno spontano razvijati njihov urođen stil. U radu sa starijom djecom treba koristiti i plesove iz drugih zavičaja jer su po mnogočemu drugačiji od onih iz zavičaja u kojem žive što je djeci zbog govora, plesa i drugih značajki posebno zanimljivo. Zavičajne plesove u izvanškolskim i izvannastavnim aktivnostima izvan folklornog sadržaja valjalo bi izabrati prema cilju koji njima želimo ostvariti. Susrećući se s narodnim plesovima u drugačijem okruženju djeca će imati mogućnost dobiti drugačije viđenje te promijeniti mišljenje o narodnim plesovima, a time i samoj tradiciji.

Djeca koja s narodnom tradicijom rastu i grade ljubav prema kulturi osjećaju vrijednost prema kulturnom nasljeđu. Ono u njima budi radost i veselje, a time i ljubav. Kada odrastu, netko će od njih sigurno ostati promicatelj kulturne baštine. Ima li ljepšeg od istinitog čuvara, njegovatelja i interpretatora vlastite tradicije? Osim toga, narodnim plesovima djeci možemo dati ono što im kao nasljednicima pripada, a polako nestaje iz njihove svakodnevice, a to su igra, pjesma i ples s *druma*.

## 8. LITERATURA

1. Baboselac – Mišin, M. (2011). *Ja imade jedno tele: dosadinje dječje igre zdruma*. Donja Bebrina: KUD „KOLO“ – Donja Bebrina i TISKARA „PAUK“ d.o.o. Ilača.
2. Ceribašić, N. (2008). Folklor i folklorizam. U A. Muraj i Z. Vitez (ur.), *Predstavljane tradicijske kulture na sceni i u medijima* (259-270). Zagreb: Institut za etnologiju i folkloristiku i Hrvatsko etnološko društvo.
3. Ferić, M. (1996). *Pjesme moje u knjigama stoje: hrvatske pučke pjesme, plesovi i poskočice broetskog Posavlja*. Slavonski Brod: FAB i Matica hrvatska ogranak Slavonski Brod.
4. Hadžihusejnović-Valašek, M., Vinkešević, J. (2003). *Zbirka starogradskih pjesama i plesova*. Đakovo: Savez KUD-ova Slavonije i Baranje.
5. Ivančan, I. (Svibanj 1965). *Geografska podjela narodnih plesova u Jugoslaviji*. Narodna umjetnost. Pribavljeno 3.7.2015., sa [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=55422](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=55422)
6. Knežević, G. (2002). *Naše kolo veliko– Hrvatski dječji folklor: gradivo iz 19. i 20. st.* Zagreb: Ethno.
7. Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač: hrvatski narodni plesovi za djecu i mladež i uvod u kinetografiju*. Zagreb: Ethno.
8. Knežević, G. (2012). *Sad se vidi, sad se zna: Hrvatske dječje tradicijske igre s pjevanjem*. Zagreb: Ethno.
9. Mlinarević, V., Brust, M., (2009). *Kvaliteta provedbe školskih izvannastavnih aktivnosti*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera, Učiteljski fakultet u Osijeku. Pribavljeno 20.7.2015., sa [https://bib.irb.hr/datoteka/481572.Mlinarevi\\_Brust\\_-\\_Kvaliteta\\_provedbe.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/481572.Mlinarevi_Brust_-_Kvaliteta_provedbe.pdf)
10. MZOS (2013). *Nastavni plan i program za školu*, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Pribavljeno 3. 8.2015., sa <http://public.mzos.hr/Default.aspx?art=12662>
11. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: B. Neljak.
12. Oreb, G. (2011). Aplikacijske i utilitarne vrijednosti plesa/ Folklor, etnografija i ples. U M. Muhoberac (ur.), *FEB 2011*. (79-84) Dubrovnik: Folklori ansambl Lindo.
13. Radonić, J. (2011). Mladi i folklor: Folklor, etnografija i ples. U M. Muhoberac (ur.), *FEB 2011*. (307-309) Dubrovnik: Folklori ansambl Lindo.
14. Šljiković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (Studen 2007). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Odgojne znanosti*. Pribavljeno 13.7.2015., sa [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=37104](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=37104)
15. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola*. Pribavljeno 5.7.2015., sa [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=39521](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=39521)
16. Vinkešević, J., Pavić, A. (2005). *Pjesmom i plesom na vezove: narodne pjesme i plesovi iz Slavonije i Baranje*. Đakovo: Savez KUD-ova Slavonije i Baranje.

17. Vlašić, J., Oreb, G., Furjan-Mandić, G. (2007). *Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja studentica s uspješnosti u narodnim plesovima*. *Kineziologija*. Pribavljeno 5.7.2015., sa [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=24089](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=24089)
18. Vučić, D. (2011). Folklorni ples kao oblik edukacije plesača suvremenog plesa: Folklor, etnografija i ples. U M. Muhoberac (ur.), *FEB 2011*. (103-108) Dubrovnik: Folklorni ansambl Lindo.
19. Zebec, T. (2001). Folklorni ples. U Z. Vitez i A. Muraj (ur.), *Hrvatska tradicijska kultura: na razmeđu svjetova i epoha* (441-448). Zagreb: Barbat.